

PENGARUH LATIHAN *DYNAMIC NEUROMUSCULAR* TERHADAP POWER OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN SISWA *EKSTRAKURIKULER* BOLA BASKET SMPN 38 KOTA BEKASI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar
Strata Satu Pendidikan Program Studi Penelitian
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Raden Muhammad Rif'at

41182191200117

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

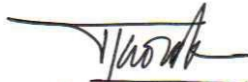
PENGARUH LATIHAN *DYNAMIC NEUROMUSCULAR* TERHADAP POWER
OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN SISWA *EKSTRAKURIKULER* BOLA
BASKET SMPN 38 KOTA BEKASI

Oleh:

Raden Muhammad Rif'at
41182191200117

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Aridhotul Haqivah, M.Pd.
NIK. 45102072018005

Tanggal, 13 September 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Aridhotul Haqivah, M.Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *DYNAMIC NEUROMUSCULAR* TERHADAP POWER OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN SISWA *EKSTRAKURIKULER* BOLA BASKET SMPN 38 KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
Raden Muhammad Rif'at
411982191200117

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 Oktober 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat


Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd	(.....)
Anggota	: Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd	(.....)
Anggota	: Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd	(.....)
Anggota	: Mia Kusumawati, M.Pd	(.....)

Bekasi, 23 Oktober 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45


Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raden Muhammad Rif'at

NPM : 41182191200117

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Saya Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul ***"Pengaruh Latihan Dynamic Neuromuscular Terhadap Power Otot Lengan dan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 38 Kota Bekasi"***.

Skripsi ini bukan plagialisme, pencurian karya milik orang lain, hasil kerja keras orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara objekif maupun otentik. Jika pada suatu hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 13 September 2024

Saya yang menyatakan



Raden Muhammad Rif'at

ABSTRAK

Raden Muhammad Rif'at 41182191200117, Skripsi ini berjudul "Pengaruh Latihan *Dynamic Neuromuscular* Terhadap Power Otot Lengan Dan Kelincahan Siswa *Ekstrakurikuler* Bola Basket Smpn 38 Kota Bekasi". Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dynamic neuromuscular* terhadap power otot lengan dan kelincahan siswa *ekstrakurikuler* bola basket SMPN 38 Bekasi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu peserta siswa *ekstrakurikuler* dengan metode *purposive sampling*, diperoleh hasil dengan jumlah 15 siswa pada siswa *ekstrakurikuler* bola basket SMPN 38 Bekasi.

Berdasarkan nilai hasil data yang diperoleh menunjukkan hasil rata-rata variabel *agility* pretest 13,74 hasil posttest 11,78 dan variabel *agility* pretest 7,97 hasil posttest 9,27 untuk selisih hasil tes yaitu sebesar 4,0. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *dynamic neuromuscular* terhadap power otot lengan dan kelincahan siswa *ekstrakurikuler* bola basket smpn 38 bekasi. Ditunjukkan melalui hasil uji $t < 0,05$. Dari analisis pengolahan data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *dynamic neuromuscular* terhadap power otot lengan dan kelincahan siswa *ekstrakurikuler* bola basket SMPN 38 Bekasi.

Kata Kunci: Latihan *Dynamic Neuromusucular*, *Agility* dan Power Otot Lengan, Bola Basket

ABSTRACT

Raden Muhammad Rif'at 41182191200117, This thesis is entitled "The Effect of Dynamic Neuromuscular Exercise on Arm Muscle Power and Agility of Basketball Extracurricular Students of Smpn 38 Bekasi City". Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University 45 Bekasi.

This study aims to determine the effect of dynamic neuromuscular training on arm muscle power and agility of basketball extracurricular students of SMPN 38 Bekasi. The research method used in this study is an experiment with a one-group pretest-posttest design. The population used in this study were extracurricular student participants with purposive sampling method, obtained results with a total of 15 students in basketball extracurricular students of SMPN 38 Bekasi.

Based on the value of the data obtained, it shows the average results of the pretest agility variable 13.74 posttest results 11.78 and the pretest arm muscle power variable 7.97 posttest results 9.27 for the difference in test results which is 4.0. The results of this study indicate that there is a significant effect of dynamic neuromuscular training on arm muscle power and agility of basketball extracurricular students of smpn 38 bekasi. Shown through the t test results <0.05 . From the analysis of data processing, it can be concluded that there is a significant effect of dynamic neuromuscular training on arm muscle power and agility of basketball extracurricular students of SMPN 38 Bekasi.

Keywords: Dynamic Neuromuscular Exercise, Agility and Arm Muscle Power, Basketball

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan petunjuk-Nya yang telah diberikan kepada penulis, memungkinkan penyelesaian skripsi berjudul "Pengaruh Latihan *Dynamic Neuromuscular* Terhadap Power Otot Lengan dan Kelincahan Siswa *Ekstrakurikuler* Bola Basket SMPN 38 Kota Bekasi"

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan kelulusan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam 45. Terima kasih disampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat berhasil.

1. Kedua Orang Tua Penulis (Bapak Raden Indra Prasetya dan Mimin Mintarsih)
2. Kepada kakak dan adik penulis (Raden Nabila Apriliani Mintarsya, Raden Rizky Febriawan)
3. Bapak Dr. Amin,S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 yang telah memberikan motivasi
4. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45
5. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45
6. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik

Kami mengakui bahwa Skripsi ini memiliki beberapa kekurangan dan kesalahan. Penulis berharap kritik dan saran untuk memperbaiki dan menyempurnakannya, dengan harapan bahwa tugas skripsi yang saya buat ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam bidang Pendidikan, diterapkan di lapangan, dan dapat dikembangkan lebih lanjut oleh orang banyak.

Bekasi, 13 September 2024

Raden Muhammad Rif'at

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABLE	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Kerangka Teori	13
1. Hakikat Bola Basket	13
2. Latihan <i>Dynamic Neuromuscular</i>	20
3. Power Otot Lengan	26
4. Kelincahan	28
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesis	35
E. Profil SMPN 38 Kota Bekasi	35
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	38
A. Metode Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	40
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
D. Desain dan Instrumen Penelitian	42

E. Prosedur Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Hasil Penelitian.....	50
C. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan, Tiang Penyangga, dan Papan Pantul	14
Gambar 2. 2 <i>Chest Pass</i>	18
Gambar 2. 3 <i>Dribbling</i>	19
Gambar 2. 4 <i>Jump Shot</i>	19
Gambar 2. 5 <i>Pivot</i>	20
Gambar 2. 6 Latihan <i>Dynamic Neuromuscular</i>	21
Gambar 2. 7 <i>Catching and throwing a weighted ball with partner</i>	23
Gambar 2. 8 <i>Overhead slams with medicine ball</i>	23
Gambar 2. 9 <i>Swing with medicine ball</i>	24
Gambar 2. 10 <i>Forward, backward, side to side, diagonally zigzag jumping</i>	25
Gambar 2. 11 <i>Ladder Drills</i>	25
Gambar 2. 12 Power Otot lengan	26
Gambar 3. 1 Two Hand Medicine Ball Chest Pass	43
Gambar 3. 2 T-Tes	45

DAFTAR TABLE

Table 2. 1 Exercise Program of Dynamic Neuromuscular Training	22
Table 2. 2 Profil SMPN 38 Kota Bekasi.....	35
Table 2. 3 Nama-Nama Sampel	37
Tabel 3. 1 Penilaian Two Hand Medicine Ball Chest Pass.....	44
Tabel 3. 2 Norma Squat Thrust Laki-laki	46
Tabel 3. 3 Norma Squat Thrust Perempuan.....	46
Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif Hasil Penelitian.....	50
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Agility Menggunakan Liliefors.....	51
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Power Otot Lengan Menggunakan Liliefors.....	52
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas.....	53
Tabel 4. 5 Uji Hipotesis	54